

！

食中毒を予防しよう！



感染を防ぐのじゃ！





１.手洗い



　明けましておめでとうございます！冬だからといって、食中毒予防がおろそかになっていませんか？

**汚れの残りやすいところを丁寧に**

◎親指の周り

◎手首

◎指先、指の間、爪の間

**洗うタイミング**

◎トイレに行ったあと

◎料理を作る前

◎料理の盛付けの前

◎次の調理作業に入る前

ここ数年、冬の食中毒が増加傾向にあり、厚生労働省では予防を呼びかけています。

冬場はウイルス性、特にノロウイルスの食中毒が発生しやすくなっています。

予防の知識をしっかり身に付けて、元気に冬を乗り切りましょう。

？



ノロウイルスって何ぞや？

おう吐物やおむつなどは、次の

ような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。

２.正しい消毒



Q.ノロウイルスとは？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬に

流行します。主な感染源は**牡蠣などの二枚貝**です。感染してから発症するまでの時間は24～48時間で、主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛です。発熱は軽度です。通常これらの症状が１～２日続いた後、特別な治療を必要とせずに治ります。後遺症もありません。
　また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。



③おう吐物をペーパータオル等で静かにふき取り、家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作った「塩素液」で清潔にした後、水拭きします。

※おう吐物に直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

④ふき取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して捨てます。終わったら、丁寧に手を洗いましょう。

作り方

①水菜を3㎝長に切って洗う。大根は洗って皮を剥き、すりおろす。すだちは洗ってくし型に切る。生姜は千切りにする。豚は3㎝角に切る。

②フライパンで豚と生姜を炒め、色が変わったら[調味料A]を入れ煮立てる。

③煮立ったら水菜を入れ、しんなりしたらおろし大根を入れる。

④再び煮立ったら、器に盛り、すだちをかける。

ビタミン・ミネラルたっぷりで免疫力アップ！

水菜と豚のおろし煮

材料(1人分)

豚バラ 100g

生姜　　1/4欠片

水菜 1/2束

大根　 50g

すだち　1/2個

[調味料A]

醤油　　大2/3

酒 大1/2

みりん　大1/2

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　担当：いのちゃん

②手袋の着用

極力、体にウイルスが直接つかないように気を付けましょう。

①マスクの着用

ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

殺菌方法は？

　ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。熱にも強いウイルスなので、牡蠣フライや牡蠣鍋をする際は、しっかり火を通して食べましょう。

（**85℃で1分以上の加熱で死滅します**）

Q.どんな時期に発生するの？

ノロウイルスは感染力が強く、毎年冬の初めから春にかけて流行します。

11月頃から流行しはじめて、12月にいったんピークになり、ふたたび年明け**1月から3月**にかけて再度流行しはじめます。

高齢者とノロウイルスの関係は？
　幼児や高齢者など体の抵抗力が弱い人が感染すると、脱水症状を起こすなど**重症**になることがあります。**水分と栄養の補給を充分に行う**など注意が必要です。
※感染すると、便やおう吐物には大量のノロウイルスが含まれます。

下痢等の症状が改善しても、通常では１週間、長いときには１ヶ月程度

ノロウイルスの排泄が続くことがあります。食中毒を防ぐため、感染した

場合はしばらくの間、直接食品を扱う作業を控えるなどの注意が必要です。